



SEMANA

FASCÍCULO NÚMERO 23

Las Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Semana del 11 al 15 de Febrero

LUNES 11



TACOS DE JAMÓN CON QUESO Y VERDURAS

MARTES 12



TRUCHA CON VERDURA AL VAPOR

MIÉRCOLES 13



PASTA CON PURÉ DE CHAMPIÑÓN Y ALCACHOFA

JUEVES 14



BACALAO CON PUERROS Y VINAGRETA DE SEPIA

VIERNES 15



TORTILLA DE CHIPS CON MORRONES ASADOS

Tacos de jamón fresco con queso y verduras

1 Pelar las patatas



COCER las patatas en una cazuela con agua hirviendo y sal. Escurrir y dejar templar. Quitar la piel, trocear y pasar por el pasapurés. Colocar el puré en un cuenco, añadir una gota de aceite, una pizca de sal, perejil picado y mezclar bien. Reservar.

2 Pochar la verdura



CORTA las cebolletas, la zanahoria y el pimiento verde en juliana y dora las verduras en una sartén con un chorro de aceite. Sazona y reserva.

3 Agregar la soja



PELA y lamina dos dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorro de aceite. Quita los nervios y la grasa al jamón, córtalo en dados y añádelo. Sazona. Agrega la soja, remueve y vuelca todo a la sartén de las verduras. Mezcla bien.

4 Abrir hueco



REPARTE el puré en 4 montones y abre un hueco en el centro de cada uno (con forma de nidos de pájaros) Rellena el hueco con la carne y las verduras y ralla queso por encima. Gratina hasta dorar. Adorna con una hojita de perejil y sirve.

El consejo de KARLOS

✔ **Hay que tener cuidado con la salsa de soja porque ya tiene sal. Por eso no debemos añadirle más sal hasta que haya acabado la cocción, porque siempre hay una reducción y, al mismo tiempo, una concentración de todos los sabores.**



LUNES 11/2/08

INGREDIENTES

4 personas

- 500 gr. de jamón fresco
- 250 gr. de queso
- 4 patatas
- 2 cebolletas
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de salsa de soja
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Trucha con verduras al vapor

1 Cortar las zanahorias



PON agua y sal en una cazuela y coloca encima el accesorio para cocer al vapor. Pela y trocea las zanahorias en bastones e introdúcelas en el cocedero. Añade los espárragos enteros.

2 Separar el brócoli



SEPARA los ramilletes de brócoli con cuidado con un cuchillo de punta, agrega y deja cocer.

3 Hacer la salsa de cilantro



PARA hacer la salsa de cilantro, pela y trocea el ajo y ponlo en un vaso batidor. Añade las hojas y semillas de cilantro, las de comino, un buen chorro de aceite, un chorrito de vinagre y tritura con la batidora eléctrica. Cuela y deja reposar.

4 Asar la trucha



TROCEA la trucha en rodajas (1 cm de grosor), salpimienta, pringa con aceite por los dos lados y asa a la plancha. Sirve la trucha en una fuente, moja con la salsa y acompaña el pescado con las verduras.

El consejo de KARLOS

✔ Las semillas de cilantro desecadas, enteras o molidas, se deben conservar en un recipiente hermético, al abrigo de la luz y la humedad y lejos de los insectos. De este modo se pueden guardar largos periodos de tiempo.



MARTES 12/2/08

INGREDIENTES

4 personas

- 4 truchas de ración (ó 2 grandes)
- 12 espárragos verdes
- 2 zanahorias
- 1 brócoli pequeño
- 4 dientes de ajo
- un buen manojo de cilantro fresco
- agua
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- ½ cucharilla de semillas de comino
- ½ cucharilla de semillas de cilantro

Pasta con puré de champiñones y alcachofas

1 Cocer las alcachofas



LIMPIA las alcachofas y ponlas a cocer en una cazuela con agua hirviendo y sal. Añade unas ramitas de perejil y deja cocer 15-18 minutos. Escurre y córtalas por la mitad. Reserva el caldo de las alcachofas.

2 Cocinar el puré



PARA hacer el puré, pica las chalotas y échalas en una sartén con un chorro de aceite. Limpia y quítales bien la tierra a los champiñones, córtalos en cuartos, añade y deja cocinar. Vuelca todo a un vaso batidor y tritura con la batidora eléctrica.

3 Rellenar la pasta



CUECE la pasta, 6-8 min. en agua hirviendo con sal. Refresca, escurre y reserva. Coloca el puré en una manga y rellena la pasta. Pon aceite en una bandeja y encima la pasta. Espolvorea con las semillas de sésamo y hornea 180º unos 5-6 min.

4 Hacer la salsa



DORA 2 dientes de ajo laminados, echa el jamón picado y saltea. Pon harina y rehoga. Vierte el caldo hasta tener una salsa ligada. Añade las alcachofas y deja cocinar. Sirve formando un círculo. En el centro, la salsa y encima la pasta.

El consejo de KARLOS

✔ Si se compran las semillas de sésamo peladas, se han de conservar en refrigeración, ya que presentan una gran tendencia a la oxidación.



MIÉRCOLES 13/2/08

INGREDIENTES

4 personas

- 250 gr. de pasta grande (para rellenar)
- 500 gr. de champiñones
- 12 alcachofas
- 8 chalotas
- 2 dientes de ajo
- 4 lonchas de jamón
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Bacalao fresco con puerros y vinagreta de sepia

1

LIMPIA cada puerro y de la hoja más externa corta una tira a lo largo. Trocea un puerro en tres partes de diferente largura y átalos con la tira. Repite la operación con los otros 3. Introduce en el cocedero de vapor y cuece 10-12 min.





2

PARA hacer la vinagreta, pica la cebolleta y el pimiento verde e introduce en un bol. Añade un poco de perejil, una pizca de sal, un vaso de aceite y un buen chorro de vinagre. Mezcla hasta que quede todo bien ligado. Reserva.

3

LIMPIA la sepia, córtala en daditos y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando esté casi a punto, añade el azafrán, saltea y agrega a la vinagreta. Remueve y reserva.





4

CORTA cada lomo de bacalao en tres trozos. Sazona, pringa con aceite por los dos lados y asa a la plancha 2-3 min. por cada lado a fuego fuerte. Sirve un trozo en el plato, acompaña con los puerros (colocados de pie) y mancha con la vinagreta.



JUEVES 14/2/08

INGREDIENTES

4 personas

- 800 gr. de bacalao fresco
- 200 gr. de sepia
- 4 puerros (grandes)
- ½ cebolleta
- ½ pimiento verde
- agua
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- azafrán
- perejil

Tortilla de chips con morrones asados

1

LAVA los pimientos y colócalos (mojados) en una bandeja de horno. Rocía con un chorro de aceite, sazona y mete en el horno 180º unos 30 min. Deja templar. Quita la piel, retira las pepitas y haz tiritas. Reserva.





2

PICA el ajo en láminas y dóralo en una sartén con un chorro de aceite. Añade los pimientos, echa una pizca de sal y la misma cantidad de azúcar y deja cocinar a fuego suave durante 10-12 minutos. Reserva.

3

PARA hacer las tortillas individuales, echa dos huevos en un bol, sazona, echa una gota de aceite y bate hasta que se monten un poco. Añade dos puñaditos de patatas chip, estruja con las manos, sin romperlas del todo y mezcla con el huevo.





4

EN una sartén con una gota de aceite vierte el huevo con las chip. Cuaja por los dos lados y deja el interior jugoso. Haz cuatro tortillas de ración. Sirve cada una en un plato, acompaña con los pimientos y adorna con una ramita de perejil.



VIERNES 15/2/08

INGREDIENTES

4 personas

- 1 bolsa de patatas chip
- 8 huevos
- 3 morrones rojos
- 2 dientes de ajo
- azúcar
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil